



保健だより

キッズアカデミー保育園 28年度・11月号

秋雨前線や台風の影響でぐずついた日の多かった10月でしたが、青空が広がると、子どもたちは元気よくかけまわり秋の訪れを感じます。11月は気温が下がり、昼と夕方の寒暖の差が激しい季節です。外出時、手洗い・うがいを中心に、衣服調節をしながら風邪の予防に努めましょう。

だいじょうぶ？

鼻水・鼻づまり



○どうして起こるのでしょうか？

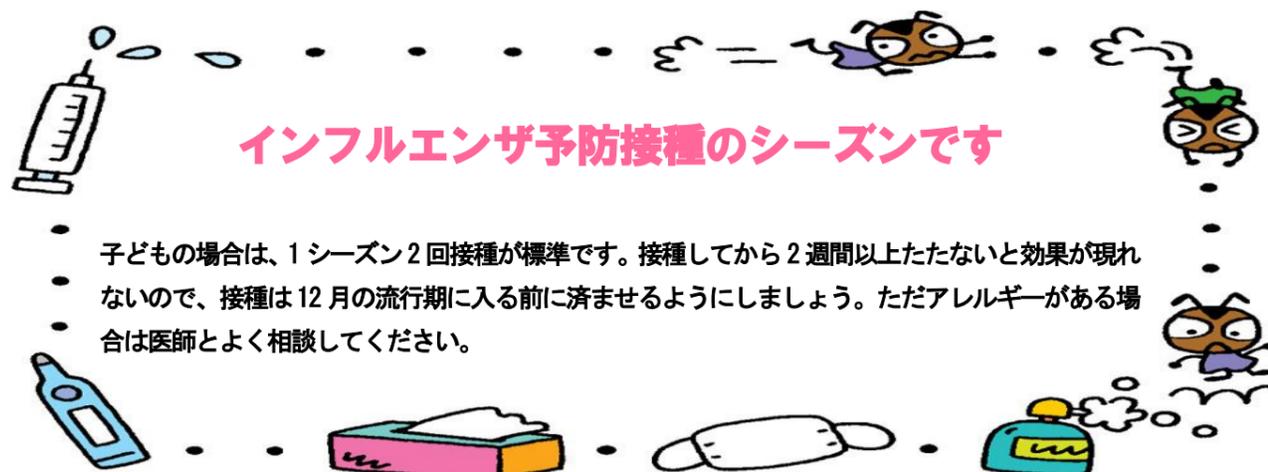
- 鼻水・・・鼻を通る空気の色さや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。
- 鼻づまり・・・細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がはれ上がり、空気の通り道が狭くなります。この状態を鼻づまりといいます。

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。

早目に病院を受診しましょう。家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむという生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

☆☆☆鼻のかみ方☆☆☆

- ① ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ② 片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③ もう片方も同じようにする。
- ④ 鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。



インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから2週間以上たないと効果が現れないので、接種は12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただアレルギーがある場合は医師とよく相談してください。

△▽△薄着で過ごすために△▽△

○手足は出している、お腹と背中が出ないようにしましょう。

手足が冷たいからといってすぐ重ね着するのはちょっと待って。手足の皮膚は冷えることにより、体内の体温を外に逃がさないという働きをもっています。

○肌着を着て保温しましょう。

袖口のしまっている服、えりのある服などを着用して、体温をにがさないようにしましょう。

○朝夕の寒いときは、脱ぎ着のしやすい薄手の上着で調節しましょう。



大人より「ちょっと遅れた着せ方」をしていると薄着の習慣がついてきます。真冬になってから薄着を始めるのは難しいようです。今が習慣づくりに最適の季節です。朝、夕の気温差や体調など様子を見ながら無理のないよう慣らしていけるといいですね。

看護師 平野 厚子